

The Eight-fold Path / Jalan berunsur Delapan
How is developing Joy “living” the Eight-fold Path?

Bagaimana mengembangkan Kebahagiaan ‘hidup’ di Jalan Berunsur Delapan?

<p>“Right View” is practiced as “Pandangan Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS PERSPECTIVE</u> this impersonal view is one of the keys to living a happy life.</p>	<p><u>PERSPEKTIF yang HARMONIS</u> Pandangan tanpa aku/diri adalah salah satu kunci hidup yang bahagia</p>
<p>“Right Thought” is practiced as “Pikiran Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS IMAGING</u> is bringing up the image of smiling and laughing which lightens and sharpens mindfulness;</p>	<p><u>GAMBARAN yang HARMONIS</u> Membayangkan gambaran tersenyum dan Tertawa yang dapat meringankan dan mempertajam kewaspadaan.</p>
<p>“Right Speech” is practiced as “Ucapan Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS COMMUNICATION</u> Smiling/ lightly laughing/keeping the practice light for success! It is the communication with yourself that is so important; especially communication with our mind and body.</p>	<p><u>KOMUNIKASI yang HARMONIS</u> Senyum / tertawa ringan / membawa latihan menjadi sesuatu yang ringan akan membawa keberhasilan! Dengan berkomunikasi pada diri sendiri sanga penting; terutama komunikasi dengan & pikiran.</p>
<p>“Right Action” is practiced as “Perbuatan Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS MOVEMENT</u> has to do with mindfulness, as in, watching the movements of mind’s attention; directing it from the unwholesome to wholesome thoughts and feelings; keeping the light laughing and smiling going.</p>	<p><u>GERAKAN yang HARMONIS</u> Berhubungan dengan kewaspadaan, seperti memperhatikan pergerakan perhatian pikiran; dari pikiran yang tidak baik menuju ke pikiran dan perasaan yang baik; teruskan tertawa ringan dan tersenyum.</p>
<p>“Right Livelihood” is practiced as “Pencapaian Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS LIFESTYLE</u> this has to do with developing the new habit of smiling and laughing during your daily life.</p>	<p><u>CARA HIDUP yang HARMONIS</u> Berhubungan dengan mengembangkan kebiasaan baru dengan tersenyum dan tertawa dalam kehidupan anda sehari-hari.</p>
<p>“Right Effort” is practiced as “Usaha Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS PRACTICE</u> of which there are 4 parts: 1] seeing mind caught by an unwholesome thought /feeling, 2] letting go of that unwholesome thought/feeling relaxing, smiling and laughing, 3] redirecting this lighter mind back to a wholesome object (metta) by smiling and laughing 4] keeping that [metta] smile and laughter going.</p>	<p><u>LATIHAN yang HARMONIS</u> ada 4 bagian: 1] melihat pikiran terperangkap oleh pikiran / perasaan yang tidak baik. 2] melepaskan pikiran/perasaan yang tidak baik itu dengan perasaan relaks, tersenyum dan tertawa. 3] kembali menunjukan pikiran yang ringan ke objek yang baik (metta) dengan tersenyum dan tertawa 4] Teruskan metta dengan tersenyum dan tertawa,</p>
<p>“Right Mindfulness” is practiced as “Perhatian Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS OBSERVATION</u> the ability to observe when mind is light and smiling/laughing versus heavy/serious and pulled down.</p>	<p><u>OBSERVASI yang HARMONIS</u> Kemampuan untuk memperhatikan saat pikiran/batin menjadi ringan dan tersenyum/tertawa daripada terasa berat/serius.</p>
<p>“Right Concentration” is practiced as “Konsentrasi Benar” dipraktekkan sebagai</p>	<p><u>HARMONIOUS COLLECTEDNESS</u> this is A LEVEL of collectedness or unified mind, as a result of keeping the practice light. Mind becomes alert, calm, and composed – able to be completely in the present moment without any disturbances or heaviness. i.e. smiling and laughing easily with life!</p>	<p><u>KESATUAN yang HARMONIS</u> Ini adalah tingkat kesatuan atau bersatunya batin, sebagai hasil dari latihan yang ringan. Pikiran menjadi waspada, tenang dan menyatu ~ dapat sepenuhnya berada di masa sekarang tanpa gangguan / rasa berat. Yaitu tersenyum dan tertawa dengan mudah di kehidupan (sehari-hari).</p>